


Общие и специальные когнитивные компетенции (100 баллов)

Задания для решения теста

№ п/п	Вопросы	Баллы	
1.	1.1. Прокомментируй понятие «Физическое состояние человека», отражая: а) суть физического состояния - _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		6	6
	б) роль физического состояния в преодолении неблагоприятных условий внешней среды - _____ _____	3	3
		4	4
		5	5
	1.2. Одним предложением, демонстрируй взаимосвязь между физическим состоянием человека и его профессиональной деятельностью. _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
	1.3. Развитие/поддержание физического состояния человека зависит от ряда факторов: определи основного фактора способствующий поддержанию физического состояния человека _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
	1.4. Определи, написав название двух составляющих физического состояния человека касающиеся двигательного качества – выносливости. 1- _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
	2- _____, _____, впоследствии, одну из перечисленных составляющих, по выбору, охарактеризуй. _____ _____ _____	2	2
		3	3
		4	4
		5	5
		6	6
		6	6
1.5. Дополни предложение. Мощность тела – важная составляющая физического состояния человека, сущностью которой является _____ _____ _____	0	0	
	0	0	
	1	1	
	2	2	
1.6. Объясните с помощью соответствующего утверждения взаимосвязь между физическим состоянием человека и его физическим здоровьем. _____ _____ _____	3	3	
	0	0	
	0	0	
1.7. Определи и характеризуй принцип развития/поддержания физического состояния человека, суть которого снижает уровень этого состояния. Назови принцип - _____ Характеризуй предполагаемый принцип - _____ _____ _____	1	1	
	2	2	
	3	3	
	4	4	

	5.3. Дополните предложение. По формуле Руффье-Диксона определяем - _____ _____ _____.		
6.	Прочитай предложение и округли букву И если выражение истинно или букву Л если оно ложно. 1. И Л – развитие/поддержание физического состояния человека, преимущественно, зависит от его массы тела и питание. 2. И Л - долгожитель, считается человек достигший возраст 90 лет; 3. И Л - руки за голову, это положение рук во время выполнения двигательного теста «поднимание туловища, из положения лежа на спине, в течение 30 сек.». 4. И Л - техника спортивного упражнения – это рациональный способ его выполнения.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
7.	7.1. Напиши формулу, используемую для определения индекса Кеттле (I). 7.2. Введи в формулу личные антропометрические показатели и определи индекс Кеттле (I). I=	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
8.	Составь резюме об использовании двигательного теста Купера, содержащее основные положения, касающиеся его предназначения, содержания и преимуществ применения. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
9.	Напиши короткое название пяти двигательных тестов с помощью которых оценивается уровень развития физических качеств ученика обучающегося в системе до университетского образования. а)- _____ ; б) – _____ ; в)- _____ ; г)- _____ ; д)- _____ .	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5
10.	 На снимке замечательная спортсменка-звезда из Республики Молдова. Определи: 1. Имя и фамилию - _____ 2. Практикуемый вид спорта - _____ 3. Количество (а) и значимость олимпийских медалей (б): а) ____ б) _____.	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5

11.	Дополни предложения. 1-Национальный олимпийский комитет (НОК) был основан в _____ году. 2-Действующий президент CNOS - _____. 3-Двое замечательных спортсменов из Республики Молдова: _____ и _____ завоевали, в рамках одних летних Олимпийских играх, по две олимпийских медали.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4																																																	
12.	Дополни таблицу, касающуюся участия и успехов (завоеванных олимпийских медалей) молдавских спортсменов на <i>летних Олимпийских играх</i> . <table border="1" data-bbox="228 499 1279 723" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="3" style="text-align: center;"><i>Период участия (годы)</i></th> <th rowspan="3" style="text-align: center;"><i>Всего количество участников</i></th> <th colspan="4" style="text-align: center;"><i>Завоеванные олимпийские медали</i></th> </tr> <tr> <th rowspan="2" style="text-align: center;"><i>Всего</i></th> <th colspan="3" style="text-align: center;"><i>Из них</i></th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;"><i>золотые</i></th> <th style="text-align: center;"><i>серебряные</i></th> <th style="text-align: center;"><i>бронзовые</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	<i>Период участия (годы)</i>	<i>Всего количество участников</i>	<i>Завоеванные олимпийские медали</i>				<i>Всего</i>	<i>Из них</i>			<i>золотые</i>	<i>серебряные</i>	<i>бронзовые</i>																																					0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
<i>Период участия (годы)</i>	<i>Всего количество участников</i>			<i>Завоеванные олимпийские медали</i>																																																
				<i>Всего</i>	<i>Из них</i>																																															
		<i>золотые</i>	<i>серебряные</i>		<i>бронзовые</i>																																															
13.	Объясни, как ты понимаешь словосочетание «национальный вид спорта». Назови три национальных вида спорта, признанных в Республике Молдова. _____ _____ _____ 1 - _____ 2 - _____ 3 - _____	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5																																																	
14.	<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div> Составьте резюме из пяти предложений о спортивной карьере этого спортсмена. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ </div> </div>	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5																																																	
15.	Определи, обведя букву, год первого участия молдавских спортсменов в летних Олимпийских играх: а-1950; б-1960; с-1964.	0 0 1	0 0 1																																																	